

DEMARCHE ET BENEFICES



La méthode Pilates tient son nom de son inventeur Joseph Pilates, qui créa cette technique dans une démarche de « développement uniforme de l'individu ». Ce développement doit s'entendre comme un éveil et une coordination optimale des fonctions motrices, physiologiques, psychologiques et émotionnelles.

Basée sur la pratique d'exercices physiques, cette méthode met en lien la respiration avec le mouvement. La connexion en pleine conscience du corps au système nerveux a plusieurs vertus :



- ✓ *La libération de la respiration pour accéder au renforcement des muscles profonds qui construisent et équilibrent la posture,*
- ✓ *L'accès au système myofascial profond pour permettre la diminution des tensions musculaires, vertébrales, articulaires et viscérales,*
- ✓ *L'amélioration de la mobilité, de l'équilibre et de la souplesse,*
- ✓ *L'accroissement des performances sportives, mentales et sensorielles,*
- ✓ *Le développement de l'être humain dans sa globalité, garant d'une meilleure santé physique et psycho-émotionnelle.*

LES SIX PRINCIPES DU PILATES



- ✓ *Respiration*
- ✓ *Concentration*
- ✓ *Centre énergétique*
- ✓ *Contrôle*
- ✓ *Fluidité*
- ✓ *Précision*

AURÉLIE SABATIER



Praticien Pilates Certifiée (instructeur sur toutes surfaces et niveaux, Méthode Boulder)

Diplômée du Creps de Montpellier - BPJEPS Spécialité activités gymniques, de la forme et de la force - Mention forme en cours collectifs

Ouverture de cours de PILATES

12 places

(venir en tenue adaptée à la pratique d'une activité physique et avec son tapis de sol)

Planning

Mercredi de 18h00 à 19h00

A partir du 11/10/2023 jusqu'au 3/07/2024
(30 cours)

Durée des cours : 55 minutes

Tarifs

240 euros annuel pour un groupe de 8 personnes minimum
(hors période des vacances scolaires de l'académie de Montpellier)

Règlement par chèques en 3 fois (80 / 80 / 80)

Encaissés en octobre/ janvier /avril

Renseignements

Aurélie SABATIER

T : 06 87 37 74 18 - email : sabatier.aurelie2@gmx.com

www.coaching-pilates.fr